



Corso formativo incluso in un progetto sulla prevenzione dell'invecchiamento patologico nell'ambito delle differenze di genere con la CISL Caserta, Fnp Caserta

Seminario formativo informativo

La Mente a Riposo: Differenze di Genere nel Sonno e Impatto sulla Salute Cerebrale

Giovedì 18 Dicembre 2025 - ore 15:30 – 17:30

Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"
Aula E2, Viale Abramo Lincoln, 5 Caserta

15:30 - 15:35 Benvenuto e Introduzione

Prof.ssa Gabriella Santangelo

Professore Ordinario di Neuropsicologia e Neuroscienze Cognitive, Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"

15:35-15:45 Saluti Istituzionali

Nicodemo Lanzetta

Segretario Generale CISL Caserta

Vittorio Guida

Reggente Fnp Caserta

15:45-16:05: *Il Cervello che Riposa: I Benefici del Sonno Profondo per la Mente*

Dott.ssa Laura Marcuccio

Neurologa, Istituti Clinici Scientifici Maugeri IRCCS, Telesse Terme

16:05 - 16:25 *La mente a rischio: come i disturbi del sonno minacciano il nostro futuro cognitivo*

Dott.ssa Aurora Leontina Lombardi

Psicologa, Specializzanda in Neuropsicologia, Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"

16:25 - 16:45 *La quiete prima del sonno: Tecniche Pratiche di Mindfulness per notti serene*

Dott. Rosario Esposito

Psicologo, psicoterapeuta, Istruttore mindfulness certificato presso Brown University, Dottorando in Scienze della Mente, Università della Campania "Luigi Vanvitelli"

16:45-17:05 Il Dialogo con gli esperti a cura di

Vittorio Guida

Reggente Fnp Caserta

Dott.ssa Natalina Manganaro

psicologa, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione Solis

17:05-17:15 *La Poesia che Culla la Notte: Versi per sognare*

Dott.ssa Antonella Castigliano

Dirigente scolastico, poetessa, giornalista, pubblicista

17:15-17:25 Conclusione a cura della

Prof.ssa Francesca D'Olimpio

Direttore del Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"

17:25-17:30 Sorpresa per festeggiare il Natale e auguri di Natale a cura della

Prof.ssa Gabriella Santangelo